

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
HASIL BELAJAR PENJAS SISWA SMAN 1 TAKALAR**

***ANALISIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF PHYSICAL EDUCATION  
LEARNING OUTCOMES OF THE STUDENTS OF SMAN 1 TAKALAR***

**MUH.SAKIR**

**ABSTRAK**

MUH. SAKIR, 2018. “ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWA SMAN 1 TAKALAR”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Rumusan masalah: 1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Takalar?; 2) Bagaimanakah hasil belajar penjas siswa SMAN 1 Takalar?; 3) Bagaimana hubungan dan pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMAN 1 Takalar? Tujuan Penelitian: 1) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Takalar!; 2) Untuk mengetahui hasil belajar penjas siswa SMAN 1 Takalar!; 3) Untuk mengetahui hubungan dan pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMAN 1 Takalar!

Metode analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase Variabel penelitian ini adalah Tingkat Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar (Y).

Hasil penelitian: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Takalar adalah sedang dengan persentase sebanyak 19 siswa (63,33%); 2) Hasil belajar siswa SMAN 1 Takalar berada dalam kategori tinggi dengan persentase terbesar yaitu 18 siswa (60%); 3) Ada Pengaruh Yang Signifikan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMAN 1 Takalar dengan Fhitung lebih besar dari Ftabel ( $F_{hitung} = 5,372 > F_{tabel} = 4,20$ ).

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberi kontribusi kepada perkembangan-perkembangan individu melalui aktifitas fisik gerak. Jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasad yang berarti tubuh atau badan. Jasmani menunjuk kepada hal-hal yang mengenai jasad, yang berhubungan dengan tubuh atau badan manusia, sebagaimana rohani yang menunjuk kepada segala sesuatu yang mengenai roh. Dengan pandangan ini maka pendidikan jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani, meskipun berusaha untuk mendidik manusia melalui sarana jasmani, dengan aktivitas-aktivitas jasmani atau aktivitas fisik, tetap berkepentingan dengan tujuan-tujuan pendidikan yang tidak semuanya jasmani atau fisik.

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun demikian, keberadaan Pendidikan jasmani masih dianggap kurang penting dibanding bidang studi yang lain. Pembelajaran Pendidikan jasmani sering dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, menghambur-hambur waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak Tujuan pendidikan salah satunya diaplikasikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani memegang peranan yang sangat vital dalam perkembangan jasmani siswa. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa.



Perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional (Nurhasan, dkk 2005 : 1). Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Untuk mencapai hal tersebut, maka pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif. Salah satu sasaran evaluasi Pendidikan Jasmani yang tercantum dalam PP. No 19 tahun 2005 tentang standar isi pendidikan nasional, Permendiknas No. 22 tahun 2006 tentang standar isi pendidikan nasional, dan Permendiknas No. 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan adalah aspek kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran pendidikan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diamanahkan di jenjang pendidikan.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing-masing. Menurut (Nurhasan, dkk 2005: 17) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk

menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sebenarnya dapat dilakukan melalui: (1) aktivitas olahraga untuk rekreasi, (2) olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (3) olahraga dengan tujuan pendidikan, yang biasanya diprogramkan dalam kurikulum pendidikan, (4) olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Dari keempat dasar tujuan olahraga di atas, sekolah merupakan salah satu tempat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani individu. Seperti halnya yang dialami siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA), semua siswa wajib melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah pada setiap harinya. Dalam mengembangkan dan memperoleh berbagai ilmu pengetahuan untuk menciptakan hasil belajar yang baik. Namun untuk mendapatkan hasil yang baik tidaklah mudah dan tidak cukup dengan belajar saja, akan tetapi siswa harus mampu menciptakan prestasi akademik maupun non-akademik di sekolah untuk mencapai hasil yang diinginkan termasuk melihat masalah kesehatan tubuh yang seringkali bisa menghambat dalam proses pembelajaran dan dapat mempengaruhi aktivitas siswa di sekolah.

Sekarang ini kegiatan siswa tidak hanya untuk belajar di sekolah melainkan ada banyak kegiatan sekolah yang dilakukan oleh siswa di luar jam sekolah, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, mengikuti kegiatan tambahan belajar di lembaga bimbingan belajar sampai mengikuti klub olahraga. Seluruh kegiatan tersebut memiliki tujuan untuk memberikan bekal tambahan bagi siswa agar bisa menempuh rangkaian pendidikan tersebut secara tuntas dan baik serta

tambahan ilmu jika nanti sudah terjun di tengah masyarakat luas. Dengan beberapa aktivitas tersebut, seorang siswa harus memiliki kondisi tubuh yang sangat bugar dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersangkutan, kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan aktivitas siswa yang sangat padat, maka setiap siswa harus memiliki tingkat kebugaran yang baik dengan harapan ketika melakukan aktivitas tersebut siswa dapat melakukannya dengan maksimal dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan kegiatan lainnya.

Permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatar belakangi judul penelitian “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMAN 1 Takalar”.

## **PEMBAHASAN**

### **B. Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya,

maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur adalah penting bagi kesehatan. Selain membantu mencegah dan mengendalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan, dan menjaga berat badan sehat.

#### 1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Takalar

Berdasarkan hasil analisis data kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Takalar, secara keseluruhan hanya memenuhi 2 kriteria yakni sedang sebanyak 19 siswa (63,33%) dan kurang sebanyak 11 siswa (36,67%). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria yang didominasi oleh siswa SMAN 1 Takalar berkriteria sedang dengan persentase terbesar yakni 63,33%.

#### 2. Hasil belajar penjas siswa SMAN 1 Takalar

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar siswa SMAN 1 Takalar, secara keseluruhan hanya memenuhi 2 kriteria yakni tinggi 18 siswa (60%) dan sangat tinggi sebanyak 12 siswa (40%). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria hasil belajar yang didominasi oleh siswa SMAN 1 Takalar berkriteria tinggi dengan persentase terbesar yaitu 60%.

#### 3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMAN 1 Takalar.

Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar Penjas siswa SMAN 1 Takalar dengan  $F_{hitung} = 5,372 > F_{tabel} = 4,20$ .

Kesegaran jasmani yang dialami siswa tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Dangsina Moeloek, 1984:12).

### **Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian dengan 30 sampel, diperoleh Tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Takalar adalah sedang dengan persentase sebanyak 19 siswa (63,33%).
2. Hasil belajar siswa SMAN 1 Takalar berada dalam kategori tinggi dengan persentase terbesar yaitu 18 siswa (60%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar Penjas siswa SMAN 1 Takalar dengan  $F_{hitung} = 5,372 > F_{tabel} = 4,20$ .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mukholid. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira
- Depdikbud. 2010. *Sehat Untuk Semua*. Jakarta



Departemen Kesehatan RI, 1994, *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta

Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 15 – 18*

*Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Istiqomah. 2004.

*Metode-metode Pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Panjimas Kokasih, Engkos, 1984.

*Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia Rusli Lutan, J.Hartanto,

Tomolius.(2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani

Orientasidi Sepanjang Hayat.Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Gafindo

Persada

Sugiyono, 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta,Bandung Suharno, HP.

1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu. Suharsimi, Arikunto.

2002. *Prosedur penelitian* , Jakarta: Rhineka Cipta

Sutrisno Hadi. 2000. *Methodolgy research*, book I. Yogyakarta: Yayasan

Penerbitan Fakultas Psikologi UGM